



A vesebetegség és az elhízás

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL AZ EGÉSZSÉGES VESÉKÉRT

2017. március 9.



Kövess minket:    

A Vese Világnap az  és az  International Federation of Kidney Foundations közös kezdeményezése.

A Vese Világnap 2017-es témája: a vesebetegség és az elhízás

Az elhízás a szervezet kórosan megnövekedett zsírtartalmát jelenti. Beszélhetünk túlsúlyról és elhízásról:

Túlsúly:

- Az „ideális” testsúly 110-120%-a között
- BMI (testtömeg index) 25-30 kg/m²

Elhízás:

- Az ideális testsúly 120%-a felett
- BMI (testtömeg index): 30 kg/m² felett

Magyarországon három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott.

Európai adatok szerint minden harmadik gyerek küzd túlsúllyal és ez hazánkban sincs másként: Magyarországon az elmúlt 20 évben megháromszorozódott az elhízott gyermekek száma.

Az egészségtelen táplálkozás és a kevés mozgás egyaránt hozzájárul a magyarok jelentős súlytöbbletéhez és kirívóan rossz egészségi állapotához.

Az elhízás kockázati tényezője a vesebetegség kialakulásának: közvetve és közvetlenül is krónikus vesebetegséghez vezethet:

- közvetve növeli 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, amelyek a krónikus vesebetegség fő rizikófaktorai,
- de közvetlen vesekárosodást is okozhat, mert az elhízás növeli a vese és a kompenzáló mechanizmusok terhelését.

Azoknál az embereknél, akik túlsúlyosak vagy elhízottak, 2-7-szer nagyobb a végstádiumú vesebetegség kialakulásának az esélye, mint a normál testsúlyúaknál.

Az elhízás, valamint a krónikus vesebetegség nagyrészt megelőzhető. Az egészséges életmód, a megfelelő táplálkozás és a rendszeres testmozgás nagy mértékben segít megelőzni az elhízás és a vesebetegség kialakulását.

Védje veséjét!